TUTUNUL ŞI ȚIGĂRILE = PĂCATUL SINUCIDERII



ȚIGARA: UN RĂU NECESAR !

NUMAI DRACII SCOT FUM PE NĂRI ŞI PE GURĂ!



Oameni buni, fie-vă milă de sănătatea voastră ! Vă sinucideți lent ! Nu mai ardeți banii, ci cheltuiți-i făcând milostenie, ca să scăpați de fumul şi de focul iadului !

ISTORIA TUTUNULUI

Desi unii cred ca tutunul s-a folosit abia dupa ce a fost adus in Europa de catre Cristofor Columb pe la anul 1492, totusi povestirile stravechilor istorici ne arata ca el exista si inainte de era crestinismului la triburile din Asia si America. Este binecunoscuta acea „pipa a pacii" pe care multe popoare aveau obiceiul s-o foloseasca cand incheiau pace. La tatari, popor care a venit cu razboi si in Tarile Romane, samanii (preotii tatari) foloseau fumatul, crezand ca alunga spiritele rele. Ei se asezau in jurul unui foc unde fumau, bateau din tobe, gesticulau violent si sareau in jurul focului, racnind pana ce cadeau la pamant, epuizati.

Poate ca tutunul va fi fost adus din America in Europa de indieni, malaiezi, japonezi, mongoli si alti invadatori, cat si de indieni si alte popoare asiatice care, de-a lungul istoriei vor fi trecut in America inainte de noi. Aceasta s-a probat prin credinta americanilor in secolul al XVI-lea despre potopul universal, circumciziune, serbarea sabatului si a anului jubileu, intalnita doar la popoarele asiatice. La descoperirea Americii de catre europeni, americanii aveau obiceiul sa arda tutun in fata zeilor sau a idolilor lor. Unele legende ale lor sustin ca oamenii au fost facuti din lutul rosu din care se fac lulelele.

Astfel zeul suprem al Pieilor Rosii le-ar fi spus ca luleaua cu care fumeaza ei e carne din carnea lor si de aceea luleaua e in mare cinste la toate triburile lor.

Si la popoarele pagane prezente in Vechiul Testament, idolului Moloh, facut din cupru, dupa ce in interiorul lui se facea foc pana se inrosea, i se jertfeau oameni care erau aruncati inauntrul lui. Fumul mirositor iesea prin gura si narile monstrului-idol iar idolatrii, ca sa se asemene idolului, foloseau fumatul.

Pe la anul 1560 Jean Nicot, ambasadorul Frantei in Portugalia a adus in Franta tutun, ca dar reginei Maria de Medicis. Apoi cultivarea tutunului s-a raspandit repede in Europa, cu toate masurile de interzicere. Patima fumatului fiind inca de pe atunci considerata „unealta a diavolului”, Biserica afurisea pe fumatori, iar tarii Rusiei ii deportau in Siberia dupa ce-i biciuia cu biciul cu plumb.

INVATATURA ORTODOXA DESPRE FUMAT

Din totdeauna fumatul a fost considerat un pacat, deoarece este o sinucidere lenta, un rau facut trupului, o calcare a cuvintelor Sfantului Apostol Pavel:*„Ca nimeni vreodata nu si-a urat trupul sau, ci fiecare il hraneste si il incalzeste”*(Efeseni 5;29). Fumatul a trecut cu usurinta de la usuraticii idolatri la majoritatea crestinilor. Deosebirea intre tamaiatul cu tamaie sau smirna sfintita si fumatul cu luleaua sau cu tigara se vede clar de catre oricine, incat de prea multe explicatii nu e nevoie. Bine-credinciosii crestini au vazut totdeauna ceva diavolesc in aceasta patima. Din cauza aceasta, in multe case au fost certuri si batai de pe urma fumatului. Cum mai pot spune cei care fumeaza, scotand fum pe gura ca odinioara idolul Moloh, ca mai au chipul lui Dumnezeu?

Omul gaseste o multime de scuze pentru orice deprindere rea in viata. Asa se petrec lucrurile si cu obiceiul fumatului. La suparare omul spune ca fumeaza ca sa-si mai risipeasca gandurile negre ce-i napadesc sufletul. La bucurie spune ca cea mai nevinovata distractie este o tigara…! Un lucrator incepu intr-una din zile sa faca socoteala tuturor cheltuielilor, pe care le facea saptamanal cu tutunul, dar temandu-se ca nu cumva, ingrozit de risipa pe care o facea, sa se hotarasca a da uitarii acest obicei, inceta imediat socoteala. In clipa aceea sosi unul dintre cei mai buni prieteni ai lui, care parasise de multa vreme obiceiul fumatului si imediat il intreba: ”Ce faci acolo, bunul meu amic?” Saracul lucrator, desi la inceput cauta sa ocoleasca lucrurile, trebui insa, in cele din urma, sa spuna adevarul. Atunci colegul sau ii zise: ”Prietene, lasa-te odata de tutun, ca orice tigara este un cui batut in cosciugul in care vei fi inmormantat. De tine atarna sa-ti gatesti, mai curand sau mai tarziu, acest cosciug si odata terminat va trebui neaparat sa-ti iei ramas bun de la cei vii si sa pleci degraba in mormant!” Imediat ce-i pleca musafirul, sarmanul om se puse din nou pe ganduri si-si zise: ”E foarte adevarat ca paguba cea mai mare pe care o cauzeaza tutunul nu este numai risipa banilor, ci si zdruncinarea sanatatii, caci cata otrava nu introduce el in organismul nostru si cata necuratie produce el pe unde trece, fara sa putem sterge cu ceva urmele lui vatamatoare ! Bine s-a zis ca fumatul de tutun e drumul cel mai scurt catre tuberculoza. Toate bune - zise bietul om - dar cum sa fac, sa ma scap de acest obicei vatamator?! De cate ori nu mi-am luat frumoasa hotarare de a o rupe odata pentru totdeauna cu țigarile si toate hotararile mele pentru viitor au ramas fara nici un folos!…” Omule! Nu uita ca nu e de ajuns sa iei hotarari frumoase, care sa dureze numai o clipa, caci drumul spre iad e pardosit numai cu hotarari bune si frumoase si nu e nevoie decat de o singura hotarare, care sa traiasca si sa ne croiasca drumul greu al ducerii ei la indeplinire in orice clipa a vietii noastre. Pune-ti mai inainte viata si moartea si hotaraste-te odata, ori pentru una ori pentru alta, fara sa uiti ca tutunul se gaseste totdeauna, pentru un om cuminte si prevazator, alaturi si in fata mortii. Hotararea odata luata, cauta de o du la bun sfarsit si numai atunci vei vedea ca in privinta ruperii cu obiceiurile trecutului, nu aduce anul ce aduce ceasul. Incearca si fii sigur ca vei izbuti. *”Si Ma cheama pe Mine in ziua necazului si Eu te voi izbavi si Ma vei preaslavi”*(Psalmul 49;16). Fumatul afecteaza sanatatea si Sfanta Scriptura ne invata ca *„trupul nostru este templu al Duhului Sfant „*(1 Corinteni 6;19), deci ii trebuie o deosebita ingrijire pentru acest dar pe care il are de la Cel Preainalt. Astazi cu totii ne vaitam de saracie, dar nimeni nu s-a lasat de fumat ca sa faca economie!

Oare ne putem lasa de fumat? Da! Cum? Printr-o hotarare tare de a nu mai fuma. Trebuie stiut ca in fiecare

crestin salasluieste o putere uriasa, cu ajutorul careia biruinta este sigura in lupta cu patimile, dupa cuvantul Mantuitorului: *"Iata, v-am dat putere sa calcati peste serpi si peste scorpii si peste toata puterea vrajmasului, si nimic nu va va vatama"*(Luca 10;19). Vointa este una din cele trei facultati ale sufletului omenesc, alaturi de ratiune si sentiment, acestea facandu-l pe om sa se deosebeasca de animale. Vointa noastra insa trebuie sa fie inclinata spre bine si nu sa fie subjugata de patimi. De aceea spune Mantuitorul: *"Daca lumina care e in tine este intuneric, dar intunericul cu cat mai mult?"* (Matei 6;23).

Si femeile fumeaza ! Ce poate fi mai urat decat o femeie cu țigară in gura si, poate, beata si care injura?! Acestea cand de fapt rolul si rostul femeii este acela de a creste copii. Ce fel de educatie vor primii copiii de la o astfel de mama depravata si care poate cand sunt mici le mai pune si cate-o tigara in gura ca sa faca haz de ei?

LASATI-VA GRABNIC DE PACATUL FUMATULUI!

Multi care sunt stapaniti de aceasta patima, neavand o vointa tare si un suflet intarit duhovniceste, desi vad ca se prabusesc in iadul vremelnic si vesnic totusi continua sa tamaie pe satana, prefacand in fum si scrum insemnate sume de bani. Crestinii sunt datori sa tamaie inaintea lui Dumnezeu cu tamaie si cu smirna iar nu inaintea duhurilor necurate, cu duhoarea fumului de tutun. Toti crestinii sunt datori sa se lupte sa paraseasca aceasta uracioasa patima pentru a castiga mult: dezrobirea de sub tiranica robie a pacatului, bani economisiti care se pot intrebuinta pentru fapte folositoare sufletului, sanatatea imbunatatita, multumirea sufleteasca pentru eliberarea din tirania acestui obicei pagubitor sufleteste si trupeste, redobandirea memoriei, puterii, poftei de mancare. Orice pacat este daunator pentru om si de aceia Sfantul Evanghelist Ioan a zis: *"Cine savarseste pacatul este de la diavolul pentru ca de la inceput diavolul pacatuieste. Oricine este nascut din Dumnezeu nu savarseste păcat, pentru ca samanta lui Dumnezeu ramane in acesta si nu poate sa pacatuiasca"*(1 Ioan3;8-9).

DE CE FUMATUL ESTE UN PĂCAT?

Multi oameni, simpli sau invatati, sustin ca fumatul nu este pacat. Vai ce vremuri si ce oameni am ajuns sa vedem! Vai cum ne robim noi oamenii unei puturoase de buruieni otravitoare, apoi mai sustinem ca e bine asa. Dumnezeu a randuit ca din ceea ce castigam sa folosim si pentru ajutorul bisericilor, al saracilor. A arunca banii pe ceea ce ne dauneaza noua si nu foloseste nici altora este un pacat greu. Pentru milostenie nu avem niciodata bani dar pentru tigari avem mereu! Daca e vorba sa cumparam icoane, carti sfinte, totdeauna stam la indoiala: ca n-avem bani, ca-s prea scumpe. Insa cand trebuie sa cumparam pachetul ucigas, mereu gasim bani. Chiar si ultimul leut il dam pe mahorca!

Dintre toate vietuitoarele pamantului numai omul scoate fum pe gura si pe nas. Numai omul slujeste idolului fumatului dimineata, seara, inainte si dupa masa si peste zi in loc de a se ruga lui Dumnezeu dupa datorie. Ce nu am vazut niciodata la dobitoacele cele fara de minte ale pamantului vedem la oameni! Omul patimas chiar purtator de nume crestinesc jertfeste idolului fumatului de mii de ori mai mult decat a tamaia lui Dumnezeu celui viu, Care ne-a creat, ne tine si se ingrijeste de noi. Dimineata in loc de rugaciune, aprindem tigara. Seara, intocmai. Duminica in timp ce in biserica se aduce Mantuitorului Hristos tamaie intru miros de buna mireasma duhovniceasca, noi aducem lui Satan tamaie… Idolul acesta care se numeste patima ne batjocoreste si ne face sa fim plini de mirosuri grele pentru oamenii cei nefumatori iar noi ii slujim mai mult decat Sfintei Biserici si-l iubim mai mult decat pe saraci, pe orfani si pe vaduve. De aici se poate vedea clar ce idol iubit ne-am facut noi oamenii pana chiar si din buruiana tutunului careia multi ii jertfesc si ii slujesc, chiar mai mult decat Lui Dumnezeu caruia ii datoram toate, pana si viata noastra.

Intrucat vatama sanatatea, scurteaza viata si alunga pe Duhul Sfant, fumatul este pacat.

Astfel fumatorii savarsesc trei mari si infricosate pacate din care se nasc apoi si altele:

Pacatul sinuciderii, pentru ca asa cum vom vedea mai departe fumatorii, treptat, isi distrug sanatatea lor pogorandu-se in iad de vii daca mor in acest pacat, fara sa se pocaiasca si sa se opreasca de la acest pacat.

Pacatul risipei banilor dati de Dumnezeu pe ceva nefolositor nici pentru trup, nici pentru suflet: *”Pentru ce folositi argintii vostri pentru un lucru care nu va hraneste si castigul muncii voastre pentru ceva ce nu va satura?"* (Isaia 55;2).

Pacatul profanarii trupului, in care locuieste Duhul lui Dumnezeu si care devine prin aceasta patima salas al diavolului: *”Nu stiti oare ca voi sunteti templu al lui Dumnezeu si ca Duhul lui Dumnezeu locuieste in voi? De va strica cineva templul lui Dumnezeu, il va strica Dumnezeu pe el, pentru ca sfant este templu lui Dumnezeu care sunteti voi"* (1 Corinteni 3;15-17). In fiecare dintre noi exista un loc care nu poate sta niciodata gol: ori este plin de Duhul Sfant impreuna cu ingerul cel bun, ori este plin de pacate impreuna cu diavolii lor, pacatele alungand pe Duhul Sfant.

Asa trebuie sa le raspundem celor care spun: „Ei, ce pacat e sa fumezi? Nu dau in cap la nimeni, nu fur banii de tigari, sunt munca mea” sau „Nu si tutunul este buruiana lasata de Dumnezeu?” si cate si mai cate. O, bietii de ei! Se imbata cu apa chioara! Ca nu numai ce cred ei este pacat, ci cele care sunt randuite de Dumnezeu sa nu le facem si nici macar sa nu le gandim, acelea sunt pacate. Un crestin adevarat trebuie sa lupte hotarat contra tuturor patimilor, fie ele mari sau mici. De aceea Sf. Apostol Iacov a spus: *„Cine va pazi toata legea, dar va gresi intr-o singura porunca, s-a facut vinovat fata de toate poruncile”* (Iacov 2;10). Numai crestin nu se poate numi cel cu tigara in gura!

NUMAI DIAVOLII SCOT FUM PE NAS SI PE GURA

Multi sfinti carora li s-a descoperit iadul au simtit acolo un miros foarte urat. La alti sfinti vrasmasul cel ucigator de suflete le-a adus ispite sub forma unor mirosuri foarte grele, incat n-au mai putut sta in locul acela de atata putoare. Asa putoare draceasca este si in casa si in hainele si in gura si in toate ale fumatorului. Cand sfintii insa au vazut ingeri de lumina, ei nu s-au aratat scotand fum si foc pe nari si plini de putoare.

Vai de bietii copilasi care trebuie sa respire duhoarea de tutun cu care parintii umplu casa! Vai de viitorul lor, caci sunt cu dracii in casa si nu cu parintii! Caci numai ei scot fum pe nari si pe gura. Acest aspect ni-l descrie cel mai bine Sf. Antonie cel Mare cand zice cum se arata uneori diavolul: „Ochii lui sunt ca un chip de luceafar, din gura lui ies faclii aprinse si se arunca precum niste scantei de foc; din narile lui iese fum ca din cuptorul ce arde cu foc de carbuni si din gura lui iese vapaie”. (Vietile sfintilor pe Ianuarie, pg.315). Si tot el spune ca diavolii „poarta cu ei asemanarea focului ce are sa-i primeasca” dupa Infricosata Judecata, la un loc cu pacatosii. Asemenea sunteti voi, fumatorilor! Veti da seama si voi alaturi de demoni, in fata Judecatorului, pentru supararile pe care le-ati facut aproapelui vostru cu mirosul vostru cel urat! Veti da seama pentru cei pe care i-ati imbolnavit cu fumul duhanit de voi! Infricosati-va ca nu cumva de la un capat de tigara aprins uitat pe undeva, sa va aprinda Domnul casa si sa va pedepseasca cu asa o moarte, cum am auzit pe la televizor multe cazuri!

Fumatorule! Cand vine dracul si-ti zice: „Mai ia o tigara”, sa te gandesti cat de frumoasa e viata si ca tigara-i moartea. Si sa mai te gandesti ca poate chiar si peste un ceas, sufletul tau poate fi inaintea lui Hristos Judecatorul

Care-ti va cere socoteala de acest pacat? Ce vei raspunde? Pune capat pacatului si roaga-te si iar roaga-te si roaga-te!

Nefumatorule! Cand vezi pe un rob al acestui pacat, nu pacatui si tu! Nu-l judeca si nicidecum nu-l condamna; nici chiar in gand sa nu indraznesti sa faci acestea. Daca-ti este mai apropiat sfatuieste-l, dar cu cuvinte potrivite. Nu fi insistent, nu fi cicalitor ca nu cumva fumatorul sa mai faca alt pacat, adica sa te urasca. Stii cum il poti ajuta cel mai bine? Roaga-te pentru el si iar roaga-te si roaga-te!

CAT DE MULTI OAMENI SE INCHINA IDOLULUI TIGARILOR ?

Stilul de viata sau comportamentul specific al oamenilor constituie cauza unor frecvente dezechilibre fizice si psihice. Intr–o anumita privinta, stilurile de viata par sa depinda mai degraba de factori sociali decat individuali, pe cand comportamentul individual depinde nemijlocit de personalitatea, educatia, starea sociala, varsta, credinta etc., celui ce il adopta si dezvolta, astfel incat, anumite obiceiuri, practici sau ocupatii existentiale insusite si perpetuate de acesta pot dobandi valente negative, transformandu–se in hazarduri ce–i ameninta integritatea fizica si psihica. Fumatul, consumul de alcool sau alte substante psihotrope (cum ar fi drogurile), reprezinta unele din cele mai periculoase ”deprinderi” umane care ameninta nu numai sanatatea individului ce le practica, ci si prosperitatea comunitatii din care acesta face parte, deoarece ele impun ridicate costuri sociale, devenind o povara greu de suportat pentru toti cei din jur. Asemenea costuri se exprima nu numai prin efectele directe ale acestor tipuri de comportamente hazardante asupra bugetului, capacitatii de munca si sanatatii individului ce le practica, ci si prin efectele indirecte la distanta, exprimate prin consecintele medicale, sociale, financiare si chiar morale asupra celorlalti indivizi ai comunitatii. In tarile cu economie dezvoltata, fumatul este, de departe, cel mai important factor de risc patogen, desi amenintarea produsa de cresterea continua a consumului de alcool si droguri, devine tot mai accentuata, in timp ce in tarile slab dezvoltate, desi aceleasi comportamente de risc intretin ridicate cote de morbiditate si mortalitate, ele continua sa fie devansate de alte cauze patogene externe, cum ar fi malnutritia, lipsa apei si igienei, bolile parazitare etc.

Acest capitol isi propune sa analizeze dimensiunea patologica a uneia din cele mai importante si frecvente deprinderi comportamentale individuale: fumatul, care se practica cu aceeasi perseverenta atat in statele dezvoltate, cat si in cele in curs de dezvoltare.

Consumul de tutun, in general, care se manifesta prin diferite forme de mestecare, insertie rectala, prizare nazala si orala sau sugere, si fumatul, in special, produc o serie intreaga de efecte patogene care nu numai ca afecteaza in mod direct sanatatea umana, dar si amplifica calitatile nocive ale altor agenti fizici, chimici si biologici prin insidioase reactii sinergice.

Fumatul in sine este un obicei larg raspandit in intreaga lume, fiind practicat in egala masura de barbati si femei, copii si adulti si afectand viata si sanatatea a milioane de oameni. El are la baza multiple cauze, dar cea mai importanta se refera la dependenta de efectul drogant al nicotinei existenta in toate formele de prezentare comerciala a produselor obtinute din frunze de tutun. In plus, impactul sau major asupra comportamentului individual a fost determinat si de industrializarea si comercializarea tutunului sub forma de tigari care sunt relativ ieftine, usoare si deci eficiente din punct de vedere economic, putand fi tinute in gura fara a folosi mainile care, intre timp, pot presta alte activitati. De altfel, tutunul este daunator organismului uman nu numai prin faptul ca, in timpul arderii sale in procesul fumatului, nicotina din compozitia sa patrunde in caile respiratorii, ci si prin faptul ca in timpul cultivarii sale se folosesc o serie intreaga de pesticide care apoi sunt inhalate odata cu nicotina, sau prin faptul ca in timpul recoltarii sau procesarii sale, pielea umana absoarbe o mare parte din nicotina continuta in frunzele de tutun cu care vine in contact.

Din aceste motive insumate, fumatul, si nu numai, este recunoscut drept o importanta primejdie a

sanatatii umane; in numeroase tari adoptandu–se severe masuri legislative de prevenire si control a consumului de tutun prin implementarea unor politici de taxare, programe educationale de promovare a unei atitudini publice sanatoase si, nu in ultimul rand, prin adoptarea unor masuri ferme de interzicere a fumatului in diferite locuri publice.

Tutunul atat de larg utilizat de milioane de consumatori din intreaga lume este reprezentat, de fapt, de frunzele speciilor Nicotina tabacum si Nicotina rustica care apartin genului Nicotiana din familia plantelor Solanacee, care contine peste 100 de specii si subspecii.

Acestea contin o substanta alcaloida, nicotina, care odata patrunsa in organismul uman, produce efecte de dependenta farmacologica si psihologica, intretinand si perpetuand obiceiul fumatului. Initial, acesta era practicat numai de bastinasii amerindieni, dar dupa descoperirea Americii de catre Columb, el a fost rapid adoptat si de populatiile europene. Fumul rezultat prin arderea tutunului era inhalat, la inceput, pe gura, prin intermediul unor tuburi sau rulouri din frunze de tutun, precum si pe nari, cu ajutorul unui tub in forma de Y, dar ulterior, el a inceput sa fie inghitit si exhalat de la o persoana la alta in timpul unor ritualuri religioase, unde se mai practica si mestecatul frunzelor de tutun singure, sau in combinatie cu cenusa, praf de scoici si miere. In zilele noastre, obiceiul fumatului a devenit aproape universal, constand din arderea controlata a frunzelor de tutun (tratate si imbogatite cu diferiti aditivi aromatizanti) rulate sub forma tigarilor sau introduse in recipienti speciali (pipe) si inhalarea fumului rezultat. Dintre aceste forme, fumatul tigarilor a avut, de departe, cea mai larga putere de adoptie din motive mentionate anterior.

EFECTELE TUTUNULUI ASUPRA SANATATII

De altfel, se stie ca tutunul, prin numerosii sai compusi toxici, afecteaza in mod direct sanatatea umana, fiind cauza unei game foarte variate de boli ce pot avea caracter acut sau cronic.

Fumul de tigara este un amestec de compusi organici si anorganici produsi prin arderea tutunului si a aditivilor. Printre acestia se afla gudronul (tarul) care expune fumatorul la un risc crescut pt. cancer bronhopulmonar, emfizem pulmonar si afectiuni bronsice. El este alcatuit din peste 4000 compusi chimici, incluzand mai mult de 60 substante cunoscute ca fiind cancerigene. Unele din aceste substante produc boli cardiovasculare si pulmonare si toate pot fi letale. Alaturi de gudron, in compozitia fumului de tigara intra si alte substante cum ar fi: cianuri, benzen, formaldehida, metanol, acetilena, amoniac, precum si o serie de gaze toxice: oxidul nitric si monoxidul de carbon. Totusi, compusul principal al fumului de tigara este nicotina a carei structura chimica este beta-piridil-N-pirolidina. Din cauza hidro- lipo-*solubilitatii si a volatilitatii sale, nicotina patrunde in organism pe cale transcutanata, transmucoasa si respiratorie. Dupa patrunderea in circulatie, ea este distribuita in toate tesuturile si organele, inclusiv in laptele matern (laptele fumatoarelor poate contine pana la 0,5mg nicotina/l). Prin fumat, nivelul nicotinei acumulata in organism in timpul zilei persista si in cursul noptii. De aceea, cei care fumeaza sau mesteca tutun ziua sunt expusi la efectele nicotinei timp de 24 ore. Prima treapta de metabolizare este oxidarea la cotinina. Dintre metaboliti, nornicotina este mai putin toxica decat nicotina, iar cotininei si N-oxizilor li se atribuie potential carcinogen. Eliminarea nicotinei se realizeaza pe cale renala, pulmonara si salivara.

Efectele complexe exercitate de nicotina in organism sunt explicate prin existenta unei faze de excitare, urmata de inhibare, manifestate la nivelul diferitelor sisteme, dar mai ales asupra sistemului nervos. La nivelul acestuia, nicotina produce o stare de excitatie psihica, euforie, reducerea senzatiei de foame si oboseala; efectul inhibitor se manifesta in special asupra centrului respirator. In anumite cazuri, moartea poate surveni naintea inhibitiei centrului respirator prin curarizarea (paralizia) muschilor toracici ce participa la procesul respiratiei. In doze mici, prin stimularea nervului vag, nicotina determina bradicardie (scaderea frecventei batailor inimii) iar in doze mari, prin stimularea ganglionilor simpatici cardiaci, determina tahicardie (frecventa cardiaca peste 80 batai/minut). Prima doza de nicotina produce o stare de agitatie si trezire, dozele urmatoare genereaza un sentiment de calm si relaxare.

Nicotina are o mare capacitate de a produce addictie (dependenta), intr-un mod asemanator cocainei si heroinei, producand o descarcare de adrenalina de la nivelul cortexului glandei suprarenale. Aceasta stimuleaza sistemul nervos central si alte glande endocrine (cu secretie interna) ceea ce

produce o eliberare brusca de glucoza. Asa cum am spus, stimularea este urmata de depresie si o senzatie de oboseala, facandu-l pe fumator sa caute a-si administra si mai multa nicotina. Dependenta fata de nicotina se manifesta prin aparitia simpomelor de sevraj atunci cand o persoana incearca sa renunte la fumat. Principalele simptome ale sevrajului nicotinic sunt reprezentate de anxietate (stare de teama pt. un pericol iminent real sau imaginar), cefalee (dureri de cap), tulburari ale somnului, iritabilitate, nervozitate, neliniste, senzatie de foame, dificultati in concentrare, probleme gastrointestinale, cefalee, somnolenta, dorinta de a fuma. Un studiu a aratat ca atunci cand un fumator cronic nu fumeaza timp de 24 ore, el prezinta un nivel crescut al ostilitatii, furiei si agresivitatii precum si o cooperare sociala redusa. Persoanele aflate in sevraj dupa fumat necesita o perioada mai lunga de timp pentru a-si redobandi echilibrul emotional perturbat in urma unor situatii stressante. In timpul perioadei de abstinenta si/sau atunci cand simte nevoia acuta de a fuma, fumatorii prezinta perturbari ale unei game largi de functii psihomotorii si cognitive, cum ar fi intelegerea limbajului.

Poate v-ati intrebat de ce tusesc fumatorii? Iata explicatia: Fumul de tigara contine o serie de substante chimice care au proprietatea de a irita caile respiratorii si plamanii. Cand un fumator inhaleaza aceste substante, organismul sau incearca sa se protejeze prin producerea de mucus si eliminarea lor cu ajutorul tusei. Tusea matinala a fumatorilor are mai multe cauze. In mod normal, cilii ce tapeteaza mucoasa traheei si a bronhiilor mari ajuta la eliminarea reziduurilor din plamani. fumul de tigara incetineste functia lor astfel incat unele din substantele nocive ce au patruns in plamani prin inhalarea fumului de tigara raman acolo iar mucusul stagneaza in caile respiratorii. In timpul somnului, unii cili isi revin si devin din nou functionali. Dupa trezire, fumatorul tuseste pentru ca plamanii incearca sa se curete de "otravurile" acumulate in ziua precedenta. Dupa o expunere de lunga durata la fumul de tigara, cilii isi pierd functia in mod permanent. Atunci plamanii fumatorului sunt mai expusi decat inainte in special la actiunea nociva a virusurilor si bacteriilor din mediul inconjurator.

Modificarile care apar in organism in momentul in care se renunta la fumat

S-a pus problema daca renuntarea la fumat este utila si in cazul celor care au fumat o viata intreaga. Concluzia a fost ca nu este niciodata prea tarziu sa renunti. Totusi, cu cat te lasi mai curand de fumat, cu atat iti scad sansele de a face o forma de cancer sau alte boli asociate cu fumul de tigara.

S-a constatat ca la 20 minute de la oprirea fumatului frecventa cardiaca scade spre valori normale; la 12 ore nivelul monoxidului de carbon din sange revine la normal; intre 2 saptamani si 3 luni se imbunatateste circulatia sanguina si functia pulmonara; intre 1 si 9 luni se reduce tusea si "scurtarea" respiratiei, cilii isi recapata functia normala, le creste abilitatea de a manipula mucusul, de a curata plamanul si scade riscul de infectii; la 1 an riscul de a face cardiopatie ischemica scade la jumatate comparativ cu cel al unui fumator; la 5 ani riscul de AVC este egal cu cel al unui nefumator; la 10 ani riscul de cancer bronhopulmonar este jumatate din cel al unuia care a continuat sa fumeze. Scade si riscul de aparitie al cancerului cavitatii bucale, gatului, esofagului, vezicii urinare, colului uterin si pancreasului; la 15 ani riscul de cardiopatie ischemica este egal cu cel al nefumatorilor.

Efectele fumatului activ

Pe termen scurt: nicotina influenteaza functiile cerebrale (dispozitia, emotiile, scaderea capacitatii de concentrare, somnolenta, etc.), determina cresterea frecventei cardiace si a tensiunii arteriale, efecte gastro-intestinale, scaderea temperaturii pielii datorita vasoconstrictiei periferice.

Pe termen lung: fumatul este factorul de risc principal pentru aparitia aterosclerozei, contribuie la instalarea accidentului vascular cerebral, cardiopatiei ischemice (angina pectorala, infarct miocardic acut), anevrismului aortic, bolii vasculare periferice, BPOC (boala pulmonara obstructiva cronica), este factor de risc in cancere (in special carcinom bronho-pulmonar), impotenta.

Efectele fumatului activ la copii

Copii au de trei ori mai multe sanse sa fumeze daca ambii parinti sunt fumatori. Copii care fumeaza au sanse mai mari sa dezvolte ulterior diverse boli pulmonare. Fumatul in perioada copilariei determina

modificari genetice ireversibile la nivel pulmonar.

Fumul de tigareta este de 2 tipuri : fumul rezultat direct din arderea tigaretei (85% din fumul dintr-o camera provine direct din arderea tigaretei si contine o concentratie mai mare de substante toxice si carcinogene decat fumul expirat de fumator) si fumul expirat de fumator .

Efectele fumatului pasiv la adulti

__Pe termen scurt__: greata, cefalee, tuse, iritatia ochilor, exacerbari la pacientii astmatici, fluxul sanguin coronarian este redus la nefumatori dupa doar 30 de minute de fumat pasiv .

__Pe termen lung:__ cresterea riscului de cancer pulmonar, cresterea riscului de boli cardiace, cresterea riscului de accident vascular cerebral.

Efectele fumatului pasiv la copii

Copiii ai caror parinti fumeaza sunt de 1,5 ori mai susceptibili sa sufere de astm bronsic, sunt de 1,5 ori mai susceptibili sa dezvolte o infectie de tract respirator in copilarie, inhaleaza echivalentul fumatului a 30 - 80 tigarete pe an. La copiii ai caror mame fumeaza in timpul sarcinii sindromul de moarte subita infantila apare de 2 ori mai frecvent.

Efectele fumatului pasiv la locul de munca

Un studiu pe 10 ani a demonstrat o reducere semnificativ mai rapida a functiei pulmonare la nefumatorii expusi la fumat pasiv la locul de munca fata de cei neexpusi. Nefumatorii expusi la locul de munca la fumat pasiv au prezentat semnificativ mai frecvent: tuse, expectoratie, dispnee (senzatie subiectiva de dificultate in respiratie), iritatia ochilor, viroze pulmonare, absenteism datorat afectiunilor respiratorii.

BOLILE SPECIFICE FUMATORILOR

"La fiecare 6 secunde, un om moare din cauza consumului de tutun" afirma OMS (Organizatia Mondiala a Sanatatii). Studiile arata ca acei care incep sa fumeze in adolescenta (mai mult de 70% dintre fumatori) si continua in urmatorii 20 ani sau mai mult, vor muri cu 20 pana la 25 ani mai devreme decat cei care nu au aprins niciodata o tigara. Nu numai cancerul pulmonar si bolile de inima provoaca probleme serioase de sanatate sau moartea. Mai jos sunt prezentate cateva din efectele mai putin cunoscute ale consumului de tutun, "din cap pana in picioare".

1. __Cancerul bronho-pulmonar__ (NBP) - s-a demonstrat ca exista mai mult de 40 de substante cancerigene in fumul de tigara. Fumatorii au o probabilitate de 20 ori mai mare de a face un cancer pulmonar, comparativ cu nefumatorii. Tabagismul cauzeaza aproximativ 90% din cancerele pulmonare la barbati si 80% la femei. Numeroase studii arata ca, cu cat fumeaza mai mult timp, cu atat un fumator isi creste riscul de a dezvolta un cancer in alte organe: de 2 ori pentru cancerul de nas si sinusuri, de 4-5 ori riscul de cancer al cavitatii bucale, de 2 ori pentru cancerul de rinofaringe, de 4-5 ori pentru cancerul de oro- si hipofaringe, de 10 ori pentru cel de laringe, de 2-5 ori pentru cel de esofag, de 2 ori pentru cel de stomac, de 2-4 ori pentru cancerul de pancreas si de 1,5-2 ori pentru cancerul renal si de vezica urinara. Studii recente sugereaza o legatura intre fumat si cancerul de san. Filtrul tigarilor micsoreaza riscul, tutunul negru il creste. Oprirea fumatului determina scaderea substantiala a riscului pentru majoritatea cancerelor mentionate.

Majoritatea datelor de etiologie privind NBP sunt centrate pe rolul dovedit al tutunului in carcinogeneza (aparitia cancerului). Astfel, NBP este mai frecvent la barbati decat la femei, cu un raport de 4-3/1, explicabil prin prevalenta (numarul cazurilor de imbolnaviri) mai mare a fumatorilor barbati - raport care tinde sa scada in societatea moderna. Aceeasi cauza explica in mare parte incidenta (numarul de cazuri noi de boala sau de persoane imbolnavite pe o perioada de timp data si intr-o populatie determinata) mai mare a NBP in mediul urban si industrial, fata de mediul rural. Varsta de aparitie este in medie peste

50 ani la barbati si aproximativ cu zece ani mai mult la femei.

Fumatul este principala cauza dovedita a NBP, initial prin observatii empirice si ulterior prin ample studii epidemiologice si date de patologie. In SUA, se estimeaza ca cel putin 87% din totalul cazurilor de cancer pulmonar sunt atribuite fumatului de tigarete (90% la barbati si 79% la femei). Intr-un studiu larg efectuat in Marea Britanie pe 3070 pacienti, numai 2% din cazuri s-au intalnit la nefumatori.

Riscul de NBP este de cel putin 10-30 mai mare la fumatori decat la nefumatori. Acest risc este demonstrat prin rata deceselor prin NBP, de 10/100.000 locuitori la nefumatori si de 140/100.000 locuitori la fumatorii de tigarete, per ansamblu, si de 251/100.000 locuitori la marii fumatori.

Studiile epidemiologice au demonstrat ca riscul pentru NBP este direct proportional cu durata totala a obiceiului de a fuma, cu doza cumulativa de tigarete (numar pachete-an care se calculeaza inmultind numarul de pachete fumate/zi cu numarul de ani de fumat), dar si cu varsta de incepere a fumatului, continutul in nicotina al tigarilor, folosirea tigarilor fara filtru, gradul inhalarii fumului. Varsta de la care creste riscul fumatorilor de a dezvolta cancerul pulmonar este de 40 ani. Un risc crescut ar exista si pentru fumatorii pasivi.

Pana recent, dovezile care legau cauzal fumatul de tigarete de aparitia NBP erau indirecte, in special epidemiologice. S-a stabilit insa, in ultimii ani, prin studii genetice o legatura directa intre tutun si NBP. Un metabolit specific al benzopirenului, constituient chimic al fumului de tutun, ar modifica trei loci (punct precis de pe un cromozom, unde se gaseste o gena) specifici de pe gena supresoare p53, care este anormala la aproximativ 60% din cazurile de NBP.

Mecanismul precis al carcinogenezei prin tutun este necunoscut; este posibil ca unii constituienti chimici ai tutunului sa fie carcinogeni sau cocarcinogeni, impreuna cu alti factori inductori. Analiza chimica a fumuluide tutun a identificat un mare numar de agenti mutageni si carcinogeni, care se gasesc fie in faza particulara a fumului (benzopiren, dibenzantracen, nicotina, catechol, nichel, cadmiu etc.) sau in faza sa volatila (hidrazina, clorura de vinil, uretan, formaldehida, urme de nitrosamine etc.). Carcinogenele din fumul de tutun sunt nu numai absorbite de epitelilul de suprafata a cailor aeriene si alveolelor, dar sunt de asemenea metabolizate, fiind evidentiat prin prezenta de mutagene in urina fumatorilor.





ASA ARATA O BUCATA DIN PLAMANUL UNUI PACIENT DECEDAT IN URMA DIAGNOSTICULUI DE CANCER BRONHO-PULMONAR	**ASA ARATA O BUCATA DIN PLAMANUL UNUI PACIENT DECEDAT IN URMA ALTOR CAUZE DECAT BOLILE DE PLAMANI (PLAMAN NORMAL)**

2. Psoriazisul - se pare ca fumatorii sunt mai predispusi sa dezvolte psoriazis, o boala inflamatorie necontagioasa a pielii care se manifesta prin aparitia unor pete rosiatice si pruriginoase (care "mananca").

3. Cataracta - Se considera ca tutunul produce/agraveaza o serie de afectiuni oculare. Cataracta, boala in care cristalinul devine opac si impiedica trecerea razelor luminoase, putandu-se ajunge pana la orbire, este cu 40% mai frecventa la fumatori. Acest efect este explicat prin doua mecanisme: prin iritarea directa a ochilor de catre fumul de tigara si prin eliberarea in plaman de substante chimice care apoi sunt transportate prin sange pana la nivelul globilor oculari. Fumatul se asociaza si cu degenerescenta maculara senila, o boala oculara incurabila provocata de degradarea partii centrale a retinei (macula lutea). Aceasta zona e responsabila de focalizarea imaginilor si ne ofera abilitatea de a citi, conduce o masina, recunoaste figurile sau culorile si de a vedea detaliile cele mai fine ale obiectelor.

4. Ridurile - Fumatul provoaca o imbatranire prematura a tegumentelor deoarece distruge proteinele care confera elasticitate pielii, micsoreaza aportul de vitamina A si diminua circulatia sanguina. Fumatorii au o piele uscata, aspra si cu riduri, in special in jurul buzelor si ochilor.

5. Pierderea auzului - Deoarece fumul de tigara antreneaza aparitia unor placi de aterom pe peretii vaselor de sange (adica se ingroasa vasele de sange), cu scaderea irigatiei sanguine a urechii interne, fumatorii isi pot pierde auzul mai curand decat nefumatorii si sunt mai expusi riscului de surditate cauzata de infectii ale urechii sau de zgomote puternice. De asemenea, fumatorii au un risc de 3 ori mai mare de a suferi infectii ale urechii medii comparativ cu nefumatorii.

6. Cariile dentare - Fumatul influenteaza echilibrul chimic de la nivelul cavitatii bucale provocand formarea tartrului dentar si ingalbenirea dintilor. Exista studii care arata ca fumatul contribuie la formarea cariilor. De asemenea, fumatorii au un risc de 1,5 ori mai mare de a-si pierde dintii.

7. Bronsita cronica, definita ca inflamatie cronica nespecifica a peretelui bronsic, cu alterarea structurilor ce secreta mucus, manifestata clinic prin tuse cu expectoratie, cu evolutie cronica de minimum trei luni pe an, timp de minimum doi ani consecutiv. S–a demonstrat de fapt, ca substantele iritante continute in fumul de tigara nu numai ca irita mucoasa cailor respiratorii, dar si modifica proprietatile fizice si chimice ale structurilor ciliare, producand grave dezechilibre ale mecanismelor mucociliare de epurare, ceea ce presupune reducerea severa a posibilitatii plamanilor de a se apara si conserva (pe suprafata interioara a traheelor si bronhiilor mari exista niste „perisori” care se numesc cili. Prin miscarea lor imping spre laringe unii corpi straini de mici dimensiuni patrunsi acolo, cum ar fi de exemplu praful).

8. Emfizemul pulmonar - In afara cancerului pulmonar, fumatul produce si emfizem, o boala in care dilatarea si ruptura alveolelor pulmonare scade capacitatea de preluare a oxigenului si de eliminare a dioxidului de carbon. In cazuri extreme, este necesara traheostomia pentru ca pacientul sa poata respira: se face o incizie a traheei si aerul e impins in plamani cu ajutorul unui ventilator. In bronsita cronica se formeaza mucus purulent care se acumuleaza in bronhii producand tuse.



ASA ARATA O BUCATA DIN PLAMANUL UNUI PACIENT DECEDAT IN URMA DIAGNOSTICULUI DE EMFIZEM PULMONAR

9. <u>Osteoporoza</u> - monoxidul de carbon, principalul gaz toxic al gazelor de esapament si al fumului de tigara, este absorbit in sange mult mai rapid decat oxigenul. De aceea, la marii fumatori, capacitatea de a transporta oxigenul e redusa cu pana la 15%. Ca urmare, oasele fumatorilor isi reduc densitatea, se fractureaza mai usor si au nevoie de mai mult timp pentru a se vindeca in cazul fracturilor (cu pana la 80% mai mult timp). De asemenea, fumatorii sunt mai predispusi la probleme la nivelul coloanei vertebrale. Un studiu a demonstrat ca muncitorii din industrie care fumeaza au un risc de 5 ori mai mare de a ramane cu o durere de spate, dupa un traumatism.

10. <u>Bolile cardiace</u> - In lume, bolile cardiovasculare sunt responsabile de 1 din 3 decese. Se cuvine sa mentionam, de exemplu, ca fumatul este cauza a peste 26–30 % din decesele datorate bolilor cardiovasculare si s–a dovedit de altfel ca unii compusi volatili ai tutunului, precum monoxidul de carbon, nicotina, oxidul de azot sau gudronul patrund in alveolele pulmonare, de unde sunt absorbite in fluxul sanguin. Fumatul determina, de fapt, cresterea cu peste 200–400 % a riscului de infarct miocardic acut si de AVC (accident vascular cerebral) deoarece nicotina patrunde in sange si determina cresterea TA (tensiunea arteriala) si accelerarea frecventei batailor inimii, ceea ce inseamna ca inima suporta o activitate si presiune mult mai intense. Fumatul e unul din cei mai importanti factori de risc pentru dezvoltarea bolilor cardiovasculare. Aceste afectiuni omoara intr-un an mai mult de 1.000.000 oameni in tarile in curs de dezvoltare. Bolile cardiovasculare legate de fumat provoaca anual mai mult de 600.000 decese in tarile dezvoltate.

11. <u>Ulcer gastric</u> - Fumatul scade rezistenta organismului la bacteria numita Helicobacter pylori, asociata cu UG (ulcer gastric). De asemenea, scade capacitatea stomacului de a neutraliza acizii care pot apoi eroda straturile peretelui gastric. Deci UG e mai greu de tratat la fumatori, iar riscul de recidiva e mai mare. Incriminarea fumatului in ulcerogeneza este categoric concludenta deoarece acesta este asociat cu incidenta crescuta a ulcerului iar frecventa acestuia la fumatori se coreleaza pozitiv cu durata fumatului. In plus, s-a dovedit ca la fumatori vindecarea ulcerului este intarziata si recurentele sunt mult mai frecvente decat la nefumatori. Fumatul intervine prin anularea mecanismelor inhibitorii ale secretiei acide gastrice si scaderea secretiei alcaline pancreatice.

12. <u>Colorarea degetelor</u> – Gudronul (tarul) din fumul de tigara se acumuleaza in pielea degetelor si in zona unghiilor de unde si tenta galbui-maronie specifica.

13. <u>Cancerul de col uterin si avortul spontan</u> – In afara cresterii riscului de cancer al colului uterin, fumatul provoaca probleme de fertilitate la femei si complicatii in timpul sarcinii si a nasterii. Fumatul pe parcursul sarcinii creste riscul ca nou nascutul sa aiba o greutate mica la nastere si probleme de sanatate in viitor. La fumatoare pierderea sarcinii e de 2-3 ori mai frecventa, ca si nasterea prematura, de feti morti, din cauza privarii de oxigen a fatului si anomaliilor placentare produse de monoxidul de

carbon si de nicotina din fumul de tigara. De asemenea, sindromul de moarte subita a nou nascutului se asociaza cu consumul de tutun. In plus, prin scaderea nivelului estrogenilor, fumatul poate induce instalarea prematura a menopauzei. Cand nicotina este inhalata in plamani, fluxul sangvin preia aceasta substanta si o transporta catre tesuturi intr-un interval de zece secunde. Atat in cazul femeilor, cat si al barbatilor, raspandirea tuturor afectiunilor respiratorii cronice este strans legata de obiceiul fumatului. Este un fapt cunoscut ca fumatul poate afecta anumite aspecte ale sexualitatii feminine. Fumatul a mai mult de o jumatate de pachet de tigari pe zi este asociat cu un numar ridicat de cazuri de infertilitate. Ciclul menstrual neregulat are o cota ridicata printre fumatoare, numarul potential de ani fertili este redus, iar menopauza survine mai devreme. Numarul de cazuri de femei bolnave de cancer pulmonar este mult crescut de cand si numarul fumatoarelor este in crestere. Copiii nascuti din mame fumatoare cantaresc in medie cu 300 de grame mai putin decat cei ai unei nefumatoare. Acest fapt este unul foarte important, deoarece greutatea la nastere este importanta pentru evolutia ulterioara a copilului. Se pare ca aceasta scadere a greutatii la nastere este legata de cantitatea mai mica de oxigen pe care fatul o primeste intrauterin. Un alt efect este acela al cresterii riscului de avort spontan. De fapt, acest risc este dublu in cazul fumatoarelor. Exista, de asemenea, o mare varietate de complicatii posibile in timpul sarcinii si al travaliului (ex. risc de hemoragii si de nastere prematura). De asemenea, exista o legatura certa intre fumat si cazurile de moarte subita a nou-nascutilor. Copiii nascuti din mame fumatoare se pot dezvolta mult mai lent, sunt predispusi disfunctiilor cerebrale, pot avea o dezvoltare psihica defectuasa si un coeficient de inteligenta sub medie. Chiar daca fumatul nu produce in mod obligatoriu malformatii ale fatului/copilului,el reprezinta un factor de risc ce poate fi evitat si responsabilitatea mamei in acest caz este, intr-adevar, mare.

14. <u>Afectarea spermei</u> - Fumatul poate altera sperma si implicit ADN-ul prezent la nivelul spermatozoizilor, putand astfel provoca avorturi spontane si anomalii congenitale. Unele studii au demonstrat ca riscul de cancer e mult mai mare la copilul al carui tata fumeaza. Totodata, fumatul reduce numarul spermatozoizilor si ingreuneaza circulatia sangelui la nivelul penisului, ceea ce poate duce la tulburari de dinamica sexuala (probleme de potenta). Infertilitatea de cuplu e mai frecventa in randul fumatorilor.

15. <u>Boala Buerger</u> (trombangeita obliteranta) – aceasta boala e o inflamatie a arterelor, venelor si nervilor, localizata in special la nivelul membrelor inferioare si in care se produce o reducere a circulatiei sanguine. Daca nu e tratata adecvat poate evolua catre gangrena, necesitand amputarea zonei afectate.

In concluzie, fumatul este o cauza majora a morbiditatii si mortalitatii, ceea ce reclama organizarea unor ample campanii educationale pentru constientizarea oamenilor asupra pericolelor care ii ameninta pe fumatori si nefumatori deopotriva.



http://www.parohiamacin4.org/pacatul_fumatului.htm